



Ande para melhorar a sua SAÚDE!

O andar é uma maneira fácil e grátis de fazer exercício. Pode andar a qualquer hora, em qualquer lugar e tempo. Andando 10.000 passos por dia (quase 5 milhas ou 7.5 quilômetros) pode ajudar-lhe a baixar de peso, melhorar a tensão e o nível de colesterol. Ao mesmo tempo, diminuirá o risco de cancer, diabetes, osteroporosis (quando os ossos ficam fracos e partem-se com mais facilidade) e doenças do coração. Uma pessoa que anda 10.000 passos pôr dia pode queimar de 2.000 a 3.500 calorias extras por semana. Andar ajuda-lhe-a controlar a sua diabetes para que a sua vida seja longa e saudável!

Como começar?

- Use o podómetro todos os dias durante duas semanas para fazer a conta dos passos que andou
- Coloque o aparelho de manhã até à hora de dormir – pode coloca-o no cinto, calças ou saia
- Para saber quanto anda, anote durante uma semana a quantidade de passos que andou. O podómetro conta os passos baseando-se no comprimento do passo, curto ou longo (a média é de 2.5 pés = 65cm). No fim da semana saberá a média de passos que anda num dia.
- Se aumentar 500 passos todas as semanas ajudar-lhe-a a cumprir o objetivo de atingir 10.000 passos (exemplo: de 3.000 á 3.500 por dia).

Sugestões para andar*

- Use sapatos confortáveis (tenis, sapatos baixos) com meias. Ande com sua esposa, filhos, amigos ou cão.
- Estacione o seu carro longe quando fôr fazer compras **OU** ande a pé até à loja ou supermercado.
- Quando estiver a ver televisão, mude os canais de televisão manualmente (use o control só para apagar a TV)
- Saia de casa para ver montras. Pode ir a um centro comercial no verão e no inverno.
- Ande no jardim, faça jardinagem ou ande até a casa de um amigo para fazer uma visita.
- Use as escadas e ão o elevador.

As pessoas com diabetes podem desenvolver “neuropatía”, o que faz com que a pessoa não “sinta” os pés. Isto quer dizer que a pessoa se pode ferir com um vidro ou ter um cravo dentro do zapato e não o sentir. Para diminuir o risco de se ferir no pé não ande descalço!

Precisa mais informação sôbre os benefícios de andar ou outros conselhos? Visite as seguintes páginas em inglês:

www.thewalkingsite.com/steps.html

www.shapeup.org/10000steps.html

Controle a sua diabetes, Use Meu Livrete da Diabetes!

Para obter un Librete Gratis→ telefone para HEALTH ao número:(401)222-3442; web: www.health.ri.gov (“diabetes”)

Semana 1	Data _____				
	Peso _____				
	Hora	Passos	Milhas	Calorias	
Segunda					
Terça					
Quarta					
Quinta					
Sexta					
Sábado					
Domingo					
Total					

Semana 2	Data _____				
	Peso _____				
	Hora	Passos	Milhas	Calorias	
Segunda					
Terça					
Quarta					
Quinta					
Sexta					
Sábado					
Domingo					
Total					

Semana 3	Data	_____		
	Peso	_____		
	Hora	Passos	Milhas	Calorias
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				
Sábado				
Domingo				
Total				

Semana 4	Data	_____		
	Peso	_____		
	Hora	Passos	Milhas	Calorias
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				
Sábado				
Domingo				
Total				

Semana 5	Data	_____		
	Peso	_____		
	Hora	Passos	Milhas	Calorias
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				
Sábado				
Domingo				
Total				

Semana 6	Data	_____		
	Peso	_____		
	Hora	Passos	Milhas	Calorias
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				
Sábado				
Domingo				
Total				

Semana 7	Data	_____		
	Peso	_____		
	Hora	Passos	Milhas	Calorias
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				
Sábado				
Domingo				
Total				

Semana 8	Data	_____		
	Peso	_____		
	Hora	Passos	Milhas	Calorias
Segunda				
Terça				
Quarta				
Quinta				
Sexta				
Sábado				
Domingo				
Total				